

JAの産直へ 出荷してみませんか? 出荷者募集中!

JA産直栽培講習会開催のお知らせ

JAでは産直施設への出荷促進と現出荷者の栽培技術向上による収量アップと長期出荷に向けて、ほ場での栽培講習会を開催します。併せて産直施設の視察研修も行います。仲間と交流を図りながら、栽培技術を学びましょう。

- 日時 平成28年7月30日(土) 午前8時～午後5時
午前8時に水沢区真城「産直来夢くん」北側駐車場に集合してください。
- 場所 宮城県 ●(株)渡辺採種場瀬峰研究農場 ●産直施設「花野果市場」、「あ・ら・伊達な道の駅」
- 内容 ①夏秋野菜の栽培管理方法 ②産直向けおすすめ品種と栽培ポイント
- 対象者 JA産直施設(来夢くん・菜旬館)の出荷者および産直出荷に興味のある方
- 会費 1人 3,000円(昼食代含み) 当日いただきます(当日のキャンセルの場合は会費をいただくことがありますのでご了承ください)。
- 申し込み 7月19日(火)午前9時から申し込みをお受けします。
お電話で産直課(Tel 26-4151)にお申込みください。
バスの準備の都合上、先着40名様とさせていただきます。



来夢 DE キッチン♪ 簡単レシピ

旬の食材を使った簡単レシピを産直来夢くん直売棟にて紹介しています。

なすと鶏もも肉の煮物

【材 料】4人分

・なす	4～6本	・酒	大さじ2
・鶏もも肉	1枚	・調味料	
・さやいんげん	100g	・みりん	大さじ2
・赤とうがらし	小1本	・砂糖	大さじ2/3
・サラダ油	大さじ1・1/2	・しょうゆ	大さじ3・1/2

【作り方】

- 鶏肉は3センチ角に切る。なすはヘタを取り皮を縞状にむいて乱切りにする。さやいんげんはヘタを除き、食べやすい長さに切って下ゆでする。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面を色よく焼く。なすを加えて炒め、赤とうがらしを加えて酒をふる。
- 水120ccを加え、煮立ってきたら調味料を入れ、ふたをして弱火で6～7分蒸し煮する。
- さやいんげんを加えて出来上がり。

なすの紫色の皮に含まれるアントシアニンは活性酸素の働きを抑制し、ガン予防など様々な効果があるといわれています。皮をむいて使う場合、余った皮は素揚げにするのがお勧めです。



産直来夢くん
「食育ソムリエ」
平山 恵美子



来てみらいむ!



待ちに待った夏休み、工作しよう!

日時：8月7日(日) 午前10時～午後3時(最終受付午後2時)

・〈Aコース〉木工工作体験

参加料 700円 所要時間 約1時間
木材を使って、自由な発想で組み立てよう!!
例えば本棚や巣箱... など



・〈Bコース〉ステンドグラス作り

参加料 1,000円 所要時間 約1時間
好きなイラストを描いて色をぬっていきます。素敵なインテリアができますよ!



※詳細については店頭、ブログでご確認ください。

【定休日】 8月は休まず営業します(毎月第2水曜日)

TEL 0197-26-4141

菜旬館

7月16日(土)～17日(日)

17周年記念セール開催!

日頃のご愛顧に感謝し、お買い得品盛りだくさんの記念セールを開催します。

野菜や花の半額セール、前沢牛の大特売を行います。7月16日(土)、17日(日)ともにお買い上げ先着100名様に、野菜の詰め合わせをプレゼント!! ぜひご来店ください。

【定休日】

7月21日、8月4日・18日
毎月第1、3木曜日

TEL 0197-41-3360